



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 1 de 8

VERSION	VERSION AVALADA MESA SECTORIAL	MESA SECTORIAL	DEPORTE, RECREACION Y EDUCACION FISICA
REGIONAL	BOGOTA	CENTRO	CENTRO DE FORMACION DE TALENTO HUMANO EN SALUD
METODOLOGO	CARLOS GÓMEZ ORTIZ	VERSION	1
TITULO DE LA N.C.L	250801009	FECHA APROBACION	
CODIGO ELEMENTO	01	VIGENCIA	5 AÑOS
	Aplicar las pruebas de valoración requeridas para el diagnostico del participante.	Vigente?	<input checked="" type="checkbox"/>
	Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.		

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- Realiza una prueba que permita establecer los antecedentes del participante y su estado de motivación al iniciar.
- La valoración del participante se realiza desde un enfoque general (medico, cineantropometrico, funcional y coordinativo)
- En la valoración es tenido en cuenta el estado de salud de la persona.
- El direccionamiento coordinado por el educador de la actividad física sistemática al equipo de trabajo para realizar el análisis del diagnóstico se desarrolla según la metodología propuesta.
- El análisis del diagnóstico se aborda desde una mirada integral y racional del participante y sus posibilidades.
- El participante es valorado de acuerdo a los resultados obtenidos en el diagnostico
- La actividad física sistemática se implementa de acuerdo a los resultados del análisis del diagnostico, las necesidades, expectativas e intereses del participante
- Los resultados del diagnostico se socializan, interpretan y explican con el participante y el equipo interdisciplinario con el fin de definir los objetivos.

CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- Métodos y análisis de las diferentes valoraciones.(a ,b,c d, e)
- Pruebas actitudinales.
- Tipos de enfermedades crónicas no transmisibles (e.c.n.t) y sus respectivas restricciones.
- Políticas gubernamentales y reglamentarias.(a, b , c , d, e)
- Fundamentos conceptuales metodológicos de la actividad física sistemática. (a, b, c, d, e)
- Tendencias y enfoques contemporáneos de la actividad física sistemática (a, b, c, d, e)
- Elaboración de informes.

RANGOS DE APLICACION

REPORTES

Manuales, sistematizados.

PRUEBAS

Actitudinales: estado de motivación, volitivas

COMPONENTES

Volumen, intensidad, densidad y frecuencia

METODOS

Continuo, discontinuos, combinados

CICLOS

Adquisición y mantenimiento de la forma física

METODOS DE ALCE



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 2 de 8

TITULO DE LA N.C.L 250801009 Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.
CODIGO ELEMENTO 01 Aplicar las pruebas de valoración requeridas para el diagnostico del participante.

VALORACION

Aptitud física, coordinativas, antropométricas

EVIDENCIAS REQUERIDAS

DESEMPEÑO

1, Una (1) observación de la selección de los contenidos, medios, componentes y métodos para la estructuración de programas de actividad física sistemática.

CONOCIMIENTO

1, Un (1) cuestionario para evaluar el programa de actividad física sistemática.

PRODUCTO

1, Un (1) reporte sobre un diagnostico de la actividad física sistemática de acuerdo a los intereses y necesidades del participante.

APROBADO ACTA NRO.

DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA

VERSION NRO. 1 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO. DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

SECRETARIO(A) TECNICO(A)

CARLOS GÓMEZ ORTIZ

METODOLOGO



TITULO DE LA N.C.L	250801009	Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.
CODIGO ELEMENTO	02	Formular el programa de actividad física sistemática de acuerdo a la población objeto.

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- El programa de actividad física sistemática se elabora de acuerdo con la información obtenida analizando los resultados del diagnostico realizado al participante y los objetivos que se persiguen.
- Los contenidos, medios, componentes y métodos para la estructuración del programa de actividad física sistemática son seleccionados de acuerdo a los objetivos y etapas que conforman el programa.
- La definición de las funciones del equipo interdisciplinario se determinan previo a la iniciación del programa de actividad física sistemática.
- La definición de las actividades se determinan en conjunto con el participante y el equipo interdisciplinario previo a la iniciación del programa de actividad física sistemática.
- Los recursos necesarios para el desarrollo del programa de actividad física sistemática se definen previo a la iniciación del programa de actividad física sistemática.
- El programa de actividad física sistemática es reportado en el formato lugar y tiempo establecido.

CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- Interpretación y proyección de los resultados de las pruebas del diagnostico en la estructuración del programa de actividad física sistemática. (a,b)
- Interpretación del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano.(a,b,c d, e)
- Conocer la estructura e interpretación de las diferentes sistemas del cuerpo (a,b,c,d,e,)
- Selección de las acciones motrices apropiadas para la realización de la actividad física sistemática. (a,b,c,d,e)
- Identificación de los contenidos, medios, componentes y métodos requeridos para la estructuración de programas de actividad física sistemática.(a,b,d,e,)
- Elaboración de programas de actividad física sistemática.(a,b,c,d,e,f)
- Elaboración de informes. (a,b,c,d,e,f)
- Conocer sobre el manejo de recursos (a,b,c,d,e,f)

RANGOS DE APLICACION

REPORTES

Manuales, sistematizados.

RECURSOS

Instalaciones, materiales, ayudas didácticas, otros.

COMPONENTES

Volumen, intensidad, densidad y frecuencia

PRUEBAS FISICAS

Básicas, coordinativas.

CICLOS

Adquisición y mantenimiento de la forma física

CONTENIDOS Y MEDIOS

Conjunto de actividades (ejercicios) seleccionados

EVIDENCIAS REQUERIDAS



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 4 de 8

TITULO DE LA N.C.L 250801009 Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.
CODIGO ELEMENTO 02 Formular el programa de actividad física sistemática de acuerdo a la población objeto.

DESEMPEÑO

1, Una (1) observación de la selección de los contenidos, medios, componentes y métodos para la estructuración de programas de actividad física sistemática

CONOCIMIENTO

1, Un (1) cuestionario para evaluar el programa de actividad física sistemática.

PRODUCTO

1, Un (1) reporte sobre un diagnostico de la actividad física sistemática de acuerdo a los intereses y necesidades del participantes.

APROBADO ACTA NRO.

DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA

VERSION NRO. 1 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO.

DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

SECRETARIO(A) TECNICO(A)

CARLOS GÓMEZ ORTIZ

METODOLOGO



TITULO DE LA N.C.L	250801009	Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.
CODIGO ELEMENTO	03	Ejecutar el programa de actividad física sistemática.

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- A. La ejecución de las actividades del programa de actividad física sistemática se realizan de acuerdo con los objetivos establecidos
- B. Las funciones del equipo interdisciplinario son ejecutadas de acuerdo a las responsabilidades asignadas y a los requerimientos del programa de actividad física sistemática.
- C. Los recursos requeridos para el desarrollo del programa de actividad física sistemática son ejecutados de acuerdo con lo establecido.
- D. El programa de actividad física sistemática se desarrolla en el lugar y tiempo establecidos.

CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- 01. Aplicación de las actividades que conforman un programa de actividad física sistemática.
- 02. Seguimiento al cumplimiento de las funciones del equipo interdisciplinario.
- 03. Supervisión de la ejecución de recursos, y de las etapas del programa
- 04. Aplicación de pruebas pedagógicas, lúdicas, didácticas
- 05. Elaboración de informes

RANGOS DE APLICACION

REPORTES

Manuales, sistematizados

EVIDENCIAS REQUERIDAS

DESEMPEÑO

- 1, Observación de la aplicación de una (1) actividad establecida en el programa

CONOCIMIENTO

- 1, Cuestionario (1) uno para la identificación de la ejecución de las actividades del programa de actividad física sistemática.

PRODUCTO

- 1, Un (1) reporte de la ejecución del programa.



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 6 de 8

TITULO DE LA N.C.L 250801009 Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.
CODIGO ELEMENTO 03 Ejecutar el programa de actividad física sistemática.

APROBADO ACTA NRO. DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA VERSION NRO. 1 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO. DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

SECRETARIO(A) TECNICO(A)

CARLOS GÓMEZ ORTIZ

METODOLOGO



TITULO DE LA N.C.L. 250801009 Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.
CODIGO ELEMENTO 04 Controlar las actividades del programa de actividad física sistemática.

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- A. Los objetivos del programa de actividad física sistemática se evalúan de acuerdo a los beneficios físicos, psicológicos y sociales alcanzados por el participante.
- B. Los resultados del equipo interdisciplinario se evalúan de acuerdo a los requerimientos del programa.
- C. El desarrollo del programa de actividad física sistemática es evaluado y reportado en los formatos, lugar y tiempo establecidos.
- D. Los resultados del programa se socializan con el participante y el equipo de interdisciplinario

CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- 01. Organización, interpretación y aplicación de sistemas de evaluación para programas de actividad física sistemática.
- 02. Interpretación de las funciones asignadas al equipo interdisciplinario.
- 03. Utilización de nuevas tecnologías para la sistematización del programa
- 04. Elaboración de reportes.

RANGOS DE APLICACION

REPORTES

Manuales, sistematizados

EVIDENCIAS REQUERIDAS

DESEMPEÑO

- 1, Una (1) observación de la evaluación del programa de actividad física sistemática.

CONOCIMIENTO

- 1, Un (1) cuestionario para identificación de las acciones de control al equipo interdisciplinario.

PRODUCTO

- 1, Un (1) reporte de las acciones del proceso de control del programa de actividad física sistemática.



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 8 de 8

TITULO DE LA N.C.L 250801009 Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.
CODIGO ELEMENTO 04 Controlar las actividades del programa de actividad física sistemática.

APROBADO ACTA NRO. DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA VERSION NRO. 1 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO. DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

SECRETARIO(A) TECNICO(A)

CARLOS GÓMEZ ORTIZ

METODOLOGO